

7 職員の福祉および利益の保護の状況

▶ 職員の健康診断の状況

区分	受診者数	内容等
総合健康診断 (人間ドック)	87人	35歳以上の希望する職員
定期健康診断	299人	上記以外の職員
婦人科検診	乳がん 32人 子宮がん 31人	30歳以上の希望する職員の乳・子宮がん検診
脳ドック	34人	頭・頸部検査等
計(延べ人数)	483人	

▶ 公務災害補償制度の状況

加入団体	災害件数
地方公務員災害補償基金宮城県支部	2件

▶ 職員互助会の設置および活動状況

職員の厚生制度として涌谷町職員互助会を設置し、福利厚生事業を行っています。互助会は、職員からの月会費(給料月額10/1000)で運営されています。

● 職員互助会の運営状況

会員数	会費	補助金	公費負担率
329人	11,707千円	0千円	0%

● 職員互助会の事業内容

種類	事業内容
給付事業	結婚、死亡、出産などの慶弔給付、その他被災したときや退職したときの給付
福利厚生事業	保健、保養、教養等福利を増進するために必要な助成
貸付事業	職員が資金を必要とするときの貸付

8 公平委員会(宮城県人事委員会へ委託)の業務の状況

- (1) 勤務条件に関する措置の要求の状況 0件
 (2) 不利益処分に関する不服申し立て状況の状況 0件

▶ 人事行政の運営などの状況に関する問い合わせ先

総務課 総務班 ☎43-2111



3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

▶ 職員の勤務時間(一般職の標準的なもの)

1週間の勤務時間	開始時刻	終了時刻	休憩時間
38時間45分	8時30分	17時15分	12時~13時

▶ 年次有給休暇の取得状況(平成29年1月1日~12月31日)

全職員に対し、1年につき20日間付与(前年に未使用日数がある場合は、最大20日を翌年へ繰越し)

職員一人当たりの平均取得日数	取得率
8.8日	22.5%

▶ 時間外勤務および休日勤務等の状況

勤務総時間数	職員一人当たりの月平均時間数
8,327時間	6.6時間

▶ 休暇制度の概要

区分	概要	備考
病気休暇	公務上の傷病、結核性疾患、公務外の傷病	有給
特別休暇	公民権行使、ボランティア、公の職務執行、社会貢献活動、結婚、妊産婦の母胎等の健康保持、産前・産後、妻の出産、保育時間、忌引、夏期休暇等	有給
介護休暇	配偶者、子、父母などの介護	無給

4 職員の分限および懲戒処分の状況

- (1) 分限処分者 休職 0人
 (2) 懲戒処分者 減給 1人
 訓告等 2人

5 職員の営利企業等従事許可

- (1) 報酬を得て事業又は事務に従事する場合 4人

6 職員の研修および勤務成績の評定の状況

▶ 職員の研修の実施状況

研修区分		受講者数	研修内容など
研修所研修	階層別研修	27人	勤続年数、職階による研修
	各種専門研修	20人	専門知識・技術などの習得
職場内研修		67人	新規採用職員研修、民間研修、管理者研修
その他の研修		10人	町村会新規採用職員研修、市町村アカデミー研修、民間研修、団体研修
計		124人	

▶ 勤務成績の評定の実施状況

評定回数	2回	評定期	4月・10月
------	----	-----	--------

まだ間に合います！



さらに！

健(検)診で 商品券が当たる！

特定健診

町から送付した専用はがきに、特定健診と2つのがん検診を受けて、3つのスタンプが押印されたら応募可能。

詳細は、送付したチラシか、健康課健康づくり班までお問い合わせください。

町では40～74歳の涌谷町国保加入者を対象に「特定健診」を実施しています。

特定健診は、心筋梗塞や脳卒中などの原因となる動脈硬化を引き起こすメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期発見し生活習慣を改善して、そのような大病を予防するための健診です。

下記の医療機関でも特定健診の個別健診を実施しています。ぜひ受診してください。

▶実施期間 9月29日(土)まで

▶申込方法 直接、実施医療機関に予約してください。

実施日や時間は各医療機関で異なります。各医療機関に直接ご確認ください。

▶費用 無料

▶持ち物 特定健診受診票、健康保険証

実施医療機関名	電話番号	実施医療機関名	電話番号
涌谷町 米谷医院	☎44-1133	美里町 小牛田内科クリニック	☎32-5959
涌谷町 涌谷中央医院	☎42-2351	美里町 袖井クリニック	☎31-1188
涌谷町 東泉堂病院	☎42-3333	美里町 町立南郷病院	☎58-1234
美里町 横山医院	☎34-2230	美里町 野崎内科胃腸科	☎32-2770
美里町 熱海医院	☎33-2020	美里町 高城利江整形外科	☎31-1230

特定健診結果の提出をお願いします

職場や個人で健診・人間ドックを受けた人は、町へ健診結果を提出することで、特定健診を受診したことになります。

また、希望者には、その場で管理栄養士や保健師より健診の結果説明および生活習慣改善のアドバイスなどを無料で受けられます。ぜひ、提出してください。

▶健診結果提出してもらいたい対象者

対象者	健康診断を受けた日において涌谷町国民健康保険加入の40～74歳
健診結果	①平成30年4月1日以降に受けた健診結果 ②健診項目 腹囲、身長、体重、血圧、尿検査(蛋白、糖)、血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、 γ -GPT、空腹時血糖(またはHbA1c))、既往歴、自覚症状、他覚症状、医師の判断、医師の名前など
提出先	涌谷町町民医療福祉センター 健康課 健康づくり班
提出方法	担当課窓口へ健診結果を直接持参してください。(内容を確認し、写しをとらせていただきます)
提出期限	平成31年3月29日(金)
その他	町で実施している特定健診を今年度すでに受けた人、健診項目が不足している人、保険や年齢が異なる人は対象外です。ご了承ください。

▶健(検)診および商品券応募への問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)



毎年9月は「がん征圧月間」

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代。多くの人が、がんを身近な問題として捉えるようになってきました。

今年度、町で予定しているがん検診は、1月の子宮頸がん検診のみです。今年度町の胃がん・乳がん検診を申し込んでいて受け逃した人を対象に、10月に未検者検診の実施を予定しています。

対象者はぜひ受診しましょう。申し込んでいなかった人のうち希望者は、担当課まで問い合わせください。

がんから生命を守るには、早期発見・早期治療が欠かせません。

検診を受けて見つかるがんほど、早期で見つかっています。症状のない時にこそ「がん検診」を受けましょう。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線534)



がん患者・家族向け 総合相談窓口を開設します

宮城県では、がん患者やその家族を支援するため、がんに関する悩み、不安、疑問などの相談や、在宅療養・患者会などの情報提供をしています。

専従の相談員が無料で対応します。お気軽にご相談ください。

▼相談受付時間 月曜日～金曜日(祝日・休日は除く) 9時～16時

▼相談方法
●電話 ☎022-263-1560
●FAX 022-263-1548

●Email zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

▼問い合わせ先 宮城県対がん協会 ☎022-263-1560

おし歯のなかった お子さん

7月の3歳児健診

いつまでも
きれいな歯を守りましょう



2の1区 小齋爽真くん・2の3区 安部帆奏ちゃん・2の3区 狩野翠人くん・2の3区 長根颯真くん



4区 及川晴太くん・5の1区 渡邊花心ちゃん・6区 川口梨杏奈ちゃん・7区 菊池次百くん・9の2区 奥隆仁くん・八雲区 遠藤美玖ちゃん・八雲区 佐々木まつりちゃん



10区 藤田凪人くん・黄金区 山内いろ葉ちゃん・上郡1区 富田翠月ちゃん・上小塚区 伊藤美侑子ちゃん・城山区 松田佳奈ちゃん・太田区 竹中佑ちゃん・大谷地区 高橋葉月くん

簡単!

ヘルシー!

わくわくへるしおレシピ

[ミニトマトときのこのマリネ (副菜編*)]

- 材料 (4人分: エネルギー56kcal・塩分0.4g)
- しめじ 100g ●えのきたけ 100g ●まいたけ 100g
- ミニトマト 100g ●塩 小さじ 1/3 ●こしょう 少々
- オリーブ油 大さじ1

●作り方

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、ほぐしたしめじ、えのきたけ、まいたけを加えて、じっくり水分を飛ばしながら炒める。
- ②きのこに焼き色がついたら、半分に切ったミニトマトを入れてさらに炒める。
- ③全体がしんなりしたら、塩こしょうをふってさっと炒める。

ビタミン・ミネラル・食物繊維を副菜から取り入れましょう。



へるしおポイント

きのこのうまみ成分を利用する。

きのこに含まれるカリウムでナトリウムの排出効果を狙う。

塩分目標量(日本人の食事摂取基準2015から): 男性8g未満・女性7g未満です!

▼問い合わせ先
づくり班 健康課健康
43-5111
(内線534)

健診・相談名	受付日時	対象者	場所	相談内容
7ヵ月児 離乳食相談	9月6日(木) 9:30~9:45	H30年1月生 2月生	集団検診 町民医療福祉センター 検診室	身体計測、初期離乳食指導、 離乳食試食
1歳6ヵ月児 健康診査	9月11日(火) 13:00~13:15	H29年1月生 2月生		身体計測、健康相談、内科診 察、歯科診察(歯ブラシ持参)
3歳児 健康診査	9月12日(水) 13:00~13:15	H27年1月生 2月生		身体計測、健康相談、内科診 察、尿検査、聴覚検査、歯科 診察(歯ブラシ持参)、減塩味 噌汁試食

子ども健康カレンダー
対象者には通知しますが、日時を確認の上、お越しく下さい。
母子健康手帳の交付は随時行っています。交付を希望される人は、妊娠が分かり次第、電話などで、事前連絡の上、早めに交付を受けてください。



▼問い合わせ先
づくり班 健康課健康
43-5111
(内線534)

- ▼対象 就学前のお子さん
- ▼内容 心理相談員の相談
- ▼申込 10月16日(火)まで左記まで電話でお申し込みください。

▼日時 10月30日(火)
①9時 ②10時30分

▼場所 町民医療福祉センター
集団検診室

親御さんにとって、お子さんの成長はうれしい反面、しっかり育てているのかと気になるものです。「言葉が少し遅いような気がする」「育て方やしつけの仕方に自信が持てない」「落ち着きが無く困っている」など、お子さんの成長について気になることがあればご相談ください。
専門の相談員がお話をうかがい、お子さんの発達を見ながらより良い方法を一緒に考えていきます。お気軽にご相談ください。

すくすくわくや子育て相談
国保病院の整形外科診療の
休診と今後の診療について
8月末で常勤医師が退職したため、当面、応援医師が診療します。診療日は、次のとおりです。

▼問い合わせ先
病院医事班 涌谷町国保
43-5111
(内線102)



大変ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。なお、今後、診療日時が変更になる場合がありますので、詳細は左記までお問い合わせください。

月	日程
9月	12日(水) 19日(水)
10月	10日(水) 17日(水) 31日(水)
11月	14日(水) 21日(水)
12月	12日(水) 26日(水)
診療時間は、14時~17時30分(受付時間は8時30分~16時45分)です。	

▼診療日程

国保病院の整形外科診療の
休診と今後の診療について
8月末で常勤医師が退職したため、当面、応援医師が診療します。診療日は、次のとおりです。



健康コラム

「必ず受けて 特定保健指導」

《特定保健指導とは》

特定健診を受けた人には、健診結果の通知と併せて健康づくりに向けた情報を提供します。また、生活習慣病の予防に向けた改善が必要な人には『特定保健指導』を行います。特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて『動機付け

支援』、『積極的支援』に分けられます。(左図)

『動機付け支援』は原則1回、個別または集団で保健指導を受けます。生活習慣をどのように改善するか、よく相談して実際に行動にうつせる目標を立てます。

『積極的支援』は個別で保健指導を受け、生活習慣の改善のための目標を立て、実行できるように面接、電話、Eメールなどで継続的に支援していきます。

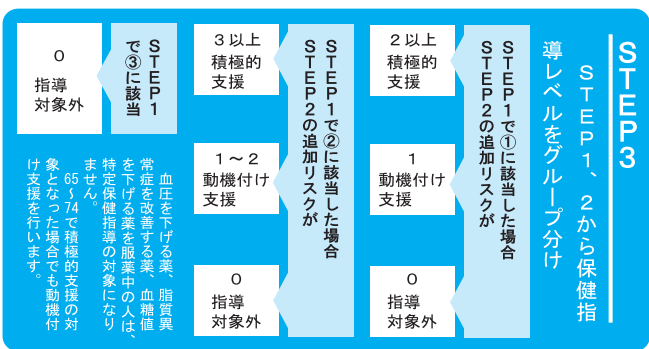
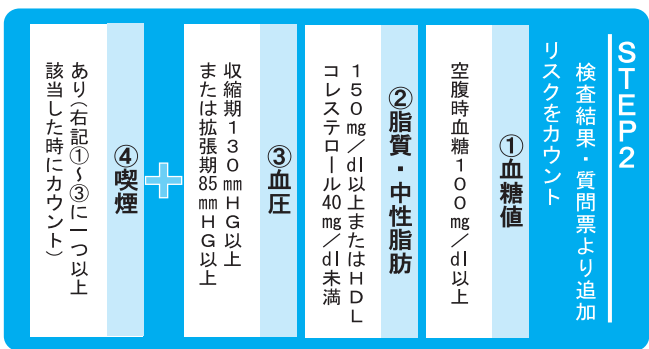
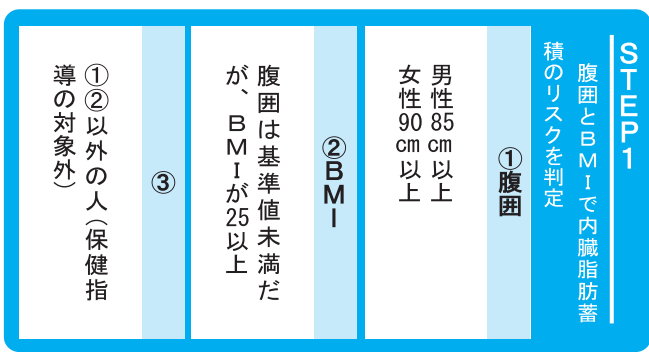
軽度の異常でも複数重なることで、動脈硬化を発症しやすくなり、心疾患などの深刻

な病気の発症リスクを高めるため、早期の改善が必要です。

早期に改善することで、自覚症状が出る前に病気の芽を摘み、生活習慣病の治療費もかからず、家計にも安心です。まず大切なことは特定健診を受けることです。そして、健

診結果をきちんと確認し、もし特定保健指導が必要な場合は、自分自身の生活習慣を見直すきっかけとして受け止め、役立てましょう。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)



東洋医学外来便り

「第49回「肺」」

五臓六腑は東洋医学における概念です。今回は五臓の一つである「肺」についてお話ししていきます。

「肺」とは東洋医学的な概念で、現代医学でいうところの肺臓とは異なります。肺臓の働きは吸いこんだ空気中の酸素を体内に取りこみ、二酸化炭素を体外へ吐きだすガス交換、つまり呼吸です。東洋医学における「肺」の主な働きは、「気をつかさどる」、「宣発と肅降をつかさどる」、「通調水道」です。「くをつかさどる」には管理する、コントロールするといった意味があります。

「気をつかさどる」とは全身の気のめぐりを調節することです。肺のリズミカルな呼吸は全身の気のめぐりの調節を行なっています。さらに呼吸作用に関係する「宗気(※)」を作りだすのもこの働きによるものです。

「宣発と肅降をつかさどる」ですが、宣発と肅降それぞれに意味があります。宣発とは体内の汚れた気(げつ)やおならなどのこと(を)を排出したり、飲食物から吸収した栄養や津液を全身に行きわたらせ

たり、汗の調節をすることです。肅降とは自然界から空気を吸いこんだり、津液を腎や膀胱に輸送したり、気道を清潔にすることです。

「通調水道」とは体内の液体の輸送や排泄をスムーズにし、調節することです。

「肺」の失調により現れやすい症状は、咳・くしゃみ・鼻水・鼻づまり・呼吸が浅くなる・呼吸困難・声に力がなない・痰がでる・汗をかきやすい・痰がでる・汗をかきやすい・痰がでる・汗をかきやすい。今回は東洋医学的な内臓の「腎」についてお話しします。

※宗気：肺に吸入された清らかな空気と飲食物から吸収された栄養が合わさってきたもの

東洋医学外来

医師 関 隆志
鍼灸師 菊谷 大亮

《東洋医学外来診療案内》

- ▶ 毎週木曜日・金曜日 午後
担当 関 隆志 医師
- ▶ 第1・3月曜日
担当 堤 祐介 医師
- ▶ 毎週月曜日～金曜日
担当 菊谷 大亮 鍼灸師
- ▶ 診療は予約制です。
- 診療予約・問合先
☎0229-43-5111 (内線102)



町民が一堂に会するスポーツイベント 第40回町民運動会

体育・スポーツを通して健康づくりの推進を図り、「黄金花咲く交流の郷 わくや」のローガンのもと、「自然歴史を活かした健康輝くまち」の創造を目指し、町民相互の親睦と連帯感ある地域づくりを目的として開催します。

- ▶日 時 9月9日(日) 8時30分開会(小雨決行・雨天中止)
花火の合図：笹岳地区6時、涌谷地区6時30分
- ▶場 所 涌谷スタジアム



▶問い合わせ先 生涯学習課生涯学習班 ☎43-3001

涌谷第一小学校PTA 夏休み親子ふれあい作品展

夏休み中、親子一緒に制作した作品を展示します。
どれも子どもなりに工夫が凝らしてある力作ぞろい。

- ▶期 間 9月2日(日)～16日(日)
9時30分～16時30分(最終日は11時まで)
毎週水曜日は、休館日
- ▶場 所 くがね創庫くがね館1階ホール
- ▶観覧料 無料



▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6006

連載 | 涌谷の歴史・文化をたずねて | 五十四、涌谷町の指定文化財

平成三〇年七月二日に涌谷町指定として文化財が新たに三件指定されました。

- 一、笹峯寺観音堂、白山堂、仁王門 三棟
- 二、笹峯寺梵鐘(寛文の鐘)

一〇 涌谷伊達家子女墓所(お子様廟) 二十八基

笹峯寺観音堂、白山堂、仁王門は『笹峯寺一山の中心的施設として位置付けられてきた建造物であり、特に観音堂は県下最大級の密教堂として位置付けられる。地域信仰の拠点としての在り方を伺わせる貴重な文化財である』ことが評価されました。

笹峯寺梵鐘は『涌谷伊達家が納めた笹峯寺梵鐘で「寛文の鐘」と呼ばれ広く親しまれてきた。その銘文は涌谷伊達家と笹峯寺、円同寺(現見龍寺)との関係を如実に示しており、江戸時代前期における地域領主と信仰について知る上で欠かすことのできない貴重な文化財である』ことが認められました。

涌谷伊達家子女墓所は『涌谷伊達家の子女および縁者の墓石二十八基。これらの墓石群は、

近世から近代にかけて、涌谷伊達家の歴代邑主および夫人の墓所とは明確に区別され、天折した子女の墓域、それ以外の縁者の墓域に形成されたものである。その墓石群の変遷は、近世領主層の墓制および一門・涌谷伊達家を理解する上で欠かすことのできない貴重な歴史資料である』ことが重視されました。なお、墓所は見龍寺と龍淵寺の墓地の一角にあります。

これで涌谷町にある指定文化財は三十九件となりました。これらは先人が愛着をもって接し、大切に現在へ伝えてくれた遺産であり、今後も守り続けていくべきものです。



笹峯寺観音堂

(生涯学習課 二瓶 雅司)

戸籍の窓

7月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

誕生おめでとう

(男の子 3人 / 女の子 6人)

氏名	行政区
あかちゃん	行政区
細川 架来	2の3区
野村 紅巴	2の3区
佐々木 奏佑	6区
黒田 陽澄	八雲区
富田 芽生	八雲区
高橋 凛心	11区
赤間 涼介	黄金区
鈴木 心織	日向区
舘野内 あかり	吉住区

*掲載を希望しない人は、届出の際に町民生活課 総合窓口班にお申し出ください。

お悔やみ申し上げます

(男性 6人 / 女性 7人)

氏名	年齢	行政区
扇谷 捷子	88	2の2区
齋田 敏明	78	2の3区
菊池 良子	81	3区
吉田 高	58	5の2区
小堤 吉明	78	5の2区
田村 まさ子	93	5の2区
菊地 宏昌	48	10区
高橋 きみ子	86	下小塚区
岡本 サキヨ	92	下町区
鈴木 正則	79	下町区
阿部 まさ子	89	上郡1区
大友 健	83	小里区
黒澤 とよこ	92	吉住区

涌谷町の人口

7月31日現在 () 内は前月比

人口と世帯		7月のうごき	
人口計	16,422人 (+4人)	出生	9人
男性	7,997人 (+10人)	死亡	13人
女性	8,425人 (-6人)	転入	34人
世帯数	6,071世帯 (+10世帯)	転出	26人
今年の出生および死亡			
		出生	58人
		死亡	132人

休日診療当番医

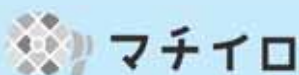
受診の際には保険証を持参してください。診療時間は9時～17時30分です。

当番医は変更になる場合があります。

日程	医療機関名	電話番号
9月2日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020
9月9日(土)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
9月16日(日)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111
9月17日(月)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333
9月23日(日)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234
9月24日(月)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959
9月30日(日)	横山医院(美里町)	☎34-2230

子どもの救急医療情報

石巻市夜間急患センター	電話番号	0225-94-5111
	夜間診療時間	月～金：19時～22時
		土曜：18時～翌朝7時
		日曜日・祝日：18時～翌朝6時(翌日が祝日の場合は翌朝7時まで)
宮城県こども夜間安心コール 夜間の子どもの急な発熱・急なけがなどのときの電話相談です。診療は行いません。	電話番号	プッシュ回線の固定電話・携帯電話から：#8000
	相談時間	プッシュ回線以外の固定電話・PHSから：022-212-9390
		毎日19時から翌朝8時まで



スマートフォン用アプリ「マチイロ」でも広報わくやの最新版・バックナンバーをご覧いただけます。ダウンロードは、右記から。



Android



iOS

黄金人

伊藤 潤哉 さん

9の2区
浦谷空手

道場訓



毎日の積み重ねで全国制覇

第61回小学生・中学生全国空手道選手権大会に出場し、中学3年生組手の部で文部科学大臣杯の栄冠を手にした伊藤潤哉さん。

「好奇心旺盛だった自分に向けているのではと、お父さんが背中を押してくれたのがきっかけです」。格闘技が好きなお父さんの勧めによって小学校2年生の時、空手と出会いました。空手を習い始めた当初は、格闘技ということもあり、指導や練習を恐い、大変だと思ふこともありましたが、小学3年生の夏に初めて出場した試合が

転機となりました。

「初めて出場した試合で、簡単に負けてしまったのが悔しくて、なんとかして勝ちたいという思いがわいてきました」。

その敗戦以来、現在に至るまで朝には空手の基礎となる形の練習を、夜にはお父さんに手伝ってもらい組手の練習を毎日続けてきました。そういった毎日の努力の積み重ねによって得られる試合での勝利が、空手に取り組むことの楽しさやうれしさを感じるようになりまし

た。これまでの努力が結実した今回の全国制覇ですが、今シーズンは、まさにいばらの道でした。宮城県大会で準優

勝し全国大会出場を決めたものの、その後の東北大会では1回戦負け。県大会から全国大会までの3カ月間、勝てない悔しい試合が続きました。

「練習してきたことを試合で出しきれないことが敗戦の原因になっていたと思います。全国大会では勝つことを意識せず、自然体で試合に臨みました。全国大会という大舞台に自然体で臨むこと自体が難しいことですが、これまで指導してくれた先生方や先輩たちが後ろに付いている、観客席から送られる保護者の皆さんの応援が自分をリラックさせてくれました」と中学3年生とは思えない落ち着きを払いながら、全国制覇の日のことを思い起こします。

中学3年生で進学を控える伊藤くんには宮城県内の強豪2校から声がかかっており、「文武両道」をかなえられる高校への進学を希望しています。

「浦谷空手の先輩たちは全国の空手名門校に進学している人たちが多くで、自分も負けじと頑張りたい。将来、オリンピックを目指したいという気持ちはあるけれど、自分はまだまだ」と謙遜しながらも、「これからも努力を怠らず、先生方や先輩、保護者といった周りの皆さんに感謝しつつ、空手に打ち込んでいきたい」と浦谷空手のDNAを受け継ぎながら、ひたむきに努力を積み重ねていきます。



広報わくや

平成30年9月1日

通算 758号

【編集・発行】

浦谷町企画財政課

企画班

〒987-0192

宮城県遠田郡浦谷町字新町裏153番地2

TEL 0229-43-2112

FAX 0229-43-2693

E-mail gr-kikaku@town.wakuya.miyagi.jp

http://www.town.wakuya.miyagi.jp/

【印刷】

株式会社野寺印刷所